

## **ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ЭЛЕКТРОННОГО ДНЕВНИКА ТРЕНИРОВОК В ХОДЕ ТРЕНИРОВОЧНЫХ ПРОГРАММ**

### **USING THE ELECTRONIC WORKOUT DIARY DURING TRAINING PROGRAMS**

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы планирования тренировок на основе использования электронных дневников тренировок в сравнении с традиционными.

**Ключевые слова:** спортсмен, тренировка, электронный дневник, нагрузка, аналитика, тренировочные программы.

**Annotation.** The article discusses the issues of training planning based on the use of electronic training diaries in comparison with traditional ones.

**Keywords:** athlete, training, electronic diary, load, analytics, training programs.

Традиционный дневник тренировок ведется на бумажном носителе и представляет собой записи спортсмена, который с учетом физиологических особенностей составляет индивидуальную эффективную программу тренировок. При этом спортсмен системно отслеживает и анализирует прогресс в нагрузках, увеличение отдельных групп мышц, скорость, выносливость, изменения фигуры и другие параметры. В классическом дневнике тренировок обязательно отражаются количество и даты тренировочных дней, дней для отдыха, конкретные упражнения, которые необходимо выполнить в процессе тренировки, длительность, периоды отдыха между подходами в рамках одного упражнения, количество подходов, повторений в подходе, параметры нагрузки для выполнения упражнений. Как правило, дневник включает в себя два условных раздела: характеристики по плану и фактические характеристики, что позволяет отслеживать и анализировать уровень прогресса либо, наоборот, отставание.

В контексте применения информационных технологий можно выделить следующие виды дневников тренировок:

- дневник тренировок на бумажном носителе;
- дневник тренировок на электронном носителе информации.

В зависимости от особенностей использования аппаратного обеспечения, телекоммуникационных и сетевых ресурсов электронные дневники тренировок можно классифицировать на следующие виды:

- online-дневник;
- программы для ПЭВМ;
- мобильные приложения [1].

По своей сути дневник представляет собой форму безусловного планирования и отчета для достижения цели тренировок и включает целеполагание, постановку конкретных задач на отдельных этапах, аналитику.

В итоге оценить эффективность действия программы тренировки, а также работы самого спортсмена, конкретные достигнутые результаты можно с помощью грамотно составленного, своевременно и правильно заполненного дневника. Как следствие, спортсмен получает значительную долю самостоятельности и возможность управления тренировками без внешнего вмешательства тренера.

Тем не менее оппонентами эффективного результата использования дневника тренировок определены некоторые его недостатки, из чего можно сделать вывод не только об отсутствии пользы, но и о возможном вреде. Рассмотрим сравнительный анализ эффективности дневника тренировок.

Таблица — Сравнительный анализ эффективности дневника тренировок

<b>Положительный эффект</b>	<b>Отрицательный эффект</b>	<b>Рекомендации</b>
1	2	3
Системное планирование занятий	Минимальное количество интуитивных тренировок	Исключить заполнение дневника перед тренировкой, данные вносить только по итогам занятий
Позволяет избежать чрезмерных перегрузок	Результат тренировок ограничен данными, внесенными в дневник, и не позволяет учитывать ощущения спортсмена	Тренировку можно планировать с учетом ощущений спортсмена, дневник заполняется «по факту»
Четко отслеживаются результаты	Дополнительная возможность фальсификации достижений	Фальсификация возможна при любом способе планирования тренировок и оценки результатов

1	2	3
Дополнительная возможность оценки динамики нагрузок	Программа тренировок меняется, отследить нагрузки даже с учетом записей сложно	Необходимо оценивать отдельные компоненты программы, которые систематически повторяются
Возможность соотношения позитивных результатов с конкретными видами упражнений и нагрузками	Записи в дневнике не отражают ощущения спортсмена	Ощущения спортсмена могут только дополняться фактическими записями
Системное планирование и контроль воспитывают дисциплину спортсмена		
Возможность оценить результат долгосрочного планирования		

Таким образом, при правильном и системном подходе записи параметров тренировок позволяют получить явные преимущества, что доказывает большое количество спортсменов, которые ежедневно ведут дневник. Кроме того, значительная часть тренирующихся предпочитают заполнять дневник в течение недели либо месяца, что также дает возможность оценить результат [2]. В обоих случаях дневник должен дать возможность ответить спортсмену на определенный перечень вопросов, которые можно соотнести с анализом хода занятий и результата:

1. Правильно ли запланировано соотношение нагрузок и отдыха? Есть вероятность, что при увеличении длительности отдыха между тренировками произойдет оптимальная концентрация энергии, которая, в свою очередь, позволит улучшить результат.

2. Правильно ли построено соотношение нагрузок на группы мышц? При значительных общих нагрузках может оказаться, что нагрузки на определенные группы мышц недостаточно, что в итоге может привести к низким достижениям в определенных видах спорта.

3. Соответствует ли уровень ваших нагрузок вашим возможностям? Отсутствие в дневнике периодических записей о значительных нагрузках и тяжелых тренировках может свидетельствовать о недостаточных нагрузках и несвоевременном их увеличении.

4. Правильно ли вы распределяете виды и очередность упражнений? К примеру, чрезмерная усталость при низких нагрузках может являться следствием несвоевременного выполнения сердечно-сосудистых

упражнений, которые не должны предварять поднятие тяжестей. В итоге ощущение усталости может приходиться даже при минимальных силовых нагрузках [2].

Несмотря на отсутствие методических рекомендаций, а тем более четких требований по ведению дневника тренировок, можно выделить следующие основные компоненты, которые позволяют сделать рутинную работу по его заполнению эффективной и целесообразной:

1. Формулировка целей тренировок в начале каждого структурного периода (недели, месяца) по выбору спортсмена. Целеполагание должно быть четким и отражать необходимый результат в контексте увеличения нагрузки, количества упражнений и т. д.

2. Конкретизированное название упражнений, которое включает уникальные характеристики упражнений, что в дальнейшем позволит проанализировать содержание тренировок.

3. Четкое количество упражнений и каждого их компонента, характеристики нагрузок в соотношении с каждым подходом, повтором.

4. Значительное внимание следует уделять фиксации сердечно-сосудистых упражнений, их количества и структуры, фактического места в тренировке относительно основных упражнений. При этом значение имеют не только длительные упражнения, но и отдельные их элементы.

5. Такое же внимание необходимо уделять комплексам упражнений на гибкость, их содержанию, длительности, ощущениям спортсмена и фактическому результату.

Несмотря на неоднозначные отзывы и большое количество мнений о целесообразности рутинной работы при систематическом заполнении дневника тренировок, неоспоримым является тот факт, что формирование мотивации спортсмена и, как следствие, достижение положительных результатов не возможны без системного и содержательного анализа, который гораздо эффективней проводить на основании записей, сделанных по итогам проведенных занятий. Внимательно изучив индивидуальный журнал тренировок, мы сможем гораздо точнее ответить на все актуальные вопросы, которые возникают на пути к достижению поставленных целей [3].

Именно развитие информационных технологий, умелое использование прикладного программного обеспечения позволяют тренеру или спортсмену в значительной степени нивелировать рутинную работу по заполнению дневника. А с появлением соответствующих приложений для мобильных телефонов эта работа становится еще проще и доступней.

### Список основных источников

1. Жуков, Р. С. Новые информационные технологии в научно-методической деятельности специалистов физической культуры и спорта : состояние и перспективы / Р. С. Жуков. — СПб. : Питер, 2000. — 204 с.
2. Физическая культура и физическая подготовка : учебник / И. С. Барчуков [и др.]. — М. : Советский спорт, 2013. — 431 с.
3. Виноградов, П. А. Спорт в мире информации / П. А. Виноградов, В. А. Савин // Теория и практика физической культуры. — 1997. — № 11. — С. 59–62.

УДК 1.13

**В. Л. Рожковский**

*профессор кафедры социально-гуманитарных дисциплин  
Могилевского института МВД,  
кандидат философских наук, доцент*

## ПРОБЛЕМА НООСФЕРЫ В СИТУАЦИИ ПОСТМОДЕРНА

### THE PROBLEM OF THE NOOSPHERE IN A POSTMODERN SITUATION

**Аннотация.** *В ситуации постмодерна, эпохи перемен, под вопросом оказалась завоевания прежних цивилизаций — сфера разума с ее гуманистическим настроем и взглядом с позиции должного. Всемирная сеть, ноосфера как реальность, среда обитания человека — вызов и угроза. Необходимо отметить возможность нового типа отношений между людьми по ту сторону социального на основе разума и справедливости или «смерть» ноосферы, если использовать интернет, инфосферу как средство на страже отчужденных институтов модерна в интересах привилегированных каст прошлого.*

**Ключевые слова:** *ноосфера, постмодерн, инфосфера, разум, Интернет, информационная цивилизация.*

**Annotation.** *In the situation of postmodernity, an era of change, the gains of previous civilizations — the sphere of reason with its humanistic attitude and view from the perspective of the proper. The World Wide Web, the noosphere as a reality, the human habitat — a challenge and a threat. It is necessary to note the possibility of a new type of relationship between people on the other side of the social based on reason and justice, or the «death» of the noosphere, if we use the Internet, the infosphere as a means to guard the alienated institutions of modernity in the interests of the privileged castes of the past.*

**Keywords:** *noosphere, postmodernity, infosphere, mind, Internet, information civilization.*